

OCTUBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (halal)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

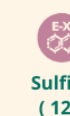
DIVENDRES

ÉS TEMPS DE CASTANYES!

Les castanyes ens recorden que la tardor ja és aquí. Són una excel·lent font de vitamines, minerals i fibra, ideals per a una alimentació equilibrada. A més, són de temporada i sostenibles.



1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA halal GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE halal A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROT DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7) 3
1P CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) 2P GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA halal GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 8	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 10
1P CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI halal GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE TONYINA (3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 16	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE halal A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17
1P MINESTRA DE VERDURES LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P FUSSILS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 21	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CUSCÚS DE VERDURES I CIGRONS (1, T6, T10) 2P "QUESADILLAS" DE VEDELLA halal ROSTIDA (1, 7, 10, T3) GU AMANIDA VERDA PO FRUITA DE TEMPORADA 24
1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) 2P MANDONGUILLES VEDELLA halal AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE TONYINA (3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 28	1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P NUGGETS VEGETALS (1, 6, T3, T7, T9, T10, T11, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 30	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11) 31



OCTUBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (ovolacteovegetarià)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ÉS TEMPS DE CASTANYES!

Les castanyes ens recorden que la tardor ja és aquí. Són una excel·lent font de vitamines, minerals i fibra, ideals per a una alimentació equilibrada. A més, són de temporada i sostenibles.



1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA PAISANA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE TOFU (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 3, 9, T6, T10) 2P TOFU AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MENESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7) 3
1P CREMA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 8	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBRA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 10
1P CREMA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 16	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TOFU A LES FINES HERBES (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17
1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P SEITAN ESTOFAT (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 21	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FINGERS DE MOZZARELLA (1, 3, 7, 8, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CUSCÚS DE VERDURES I CIGRONS (1, T6, T10) 2P "QUESADILLAS" VEGETALS (1, 7, 10, T3) GU AMANIDA VERDA PO FRUITA DE TEMPORADA 24
1P VERDURA DE TEMPORADA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 28	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TOFU A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P NUGGETS VEGETALS (1, 6, T3, T7, T9, T10, T11, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 30	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P SEITAN AL FORN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11) 31



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 310830489

OCTUBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ÉS TEMPS DE CASTANYES!

Les castanyes ens recorden que la tardor ja és aquí. Són una excel·lent font de vitamines, minerals i fibra, ideals per a una alimentació equilibrada. A més, són de temporada i sostenibles.



MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT sense lactosa (salsa de tomàquet casolana) (1, T3, T6, T10) LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA 6	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES FRICANDÓ DE LLOM CUSCÚS SALTEJAT sense lactosa (1, T6, T10) FRUITA DE TEMPORADA 7	FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA 1	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES FRUITA DE TEMPORADA 2	AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA DE BROT DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) IOGURT sense lactosa 3
CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T8, T9, T10, T11, T13, T14) FRUITA DE TEMPORADA 13	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR ESTOFAT DE GALL DINDI PÈSOLS SALTEJATS FRUITA DE TEMPORADA 14	CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA IOGURT sense lactosa 8	ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA 9	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) TRUITA DE PATATES AMB CEBRA (3) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA 10
MINESTRA DE VERDURES LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) FRUITA DE TEMPORADA 20	FUSSILS AMB CREMA DE XAMPINYONS sense lactosa (1, T6, T10) RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) PÈSOLS SALTEJATS IOGURT sense lactosa 21	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) TRUITA DE PERNIL CUIT (3) AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA 15	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) TOMÀQUET AMANIT IOGURT sense lactosa 16	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA 17
LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DE TEMPORADA 27	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) TRUITA DE TONYINA (3, 4) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO IOGURT sense lactosa 28	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA 22	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA 23	CUSCÚS DE VERDURES I CIGRONS (1, T6, T10) "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA sense lactosa (1, 10, T3) AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA 24
CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T8, T9, T10, T11, T13, T14) FRUITA DE TEMPORADA 13	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR ESTOFAT DE GALL DINDI PÈSOLS SALTEJATS FRUITA DE TEMPORADA 14	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) TRUITA DE PERNIL CUIT (3) AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA 15	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) TOMÀQUET AMANIT IOGURT sense lactosa 16	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA 17
MINESTRA DE VERDURES LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) FRUITA DE TEMPORADA 20	FUSSILS AMB CREMA DE XAMPINYONS sense lactosa (1, T6, T10) RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) PÈSOLS SALTEJATS IOGURT sense lactosa 21	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA 22	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA 23	CUSCÚS DE VERDURES I CIGRONS (1, T6, T10) "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA sense lactosa (1, 10, T3) AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA 24
LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DE TEMPORADA 27	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) TRUITA DE TONYINA (3, 4) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO IOGURT sense lactosa 28	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES FRUITA DE TEMPORADA 29	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR TOFU ARREBOSSAT (1, 6) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA 30	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) POLLASTRE ROSTIT AL FORN XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA 31



OCTUBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense peix)

DILLUNS

ÉS TEMPS DE CASTANYES!

Les castanyes ens recorden que la tardor ja és aquí. Són una excel·lent font de vitamines, minerals i fibra, ideals per a una alimentació equilibrada. A més, són de temporada i sostenibles.



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA PAISANA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P TOFU AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MENESTRA DE VERDURES HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA 2P AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU PO IOGURT (7) 3
1P CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 6, T1, T2, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) 2P GU PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 8	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 10
1P CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 6, T1, T2, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) 2P GU PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 16	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17
1P MINESTRA DE VERDURES LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P GU PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P SEITAN ESTOFAT (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 21	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) 2P GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CUSCÚS DE VERDURES I CIGRONS (1, T6, T10) "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA (1, 7, 10, T3) 2P GU AMANIDA VERDA PO FRUITA DE TEMPORADA 24
1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 28	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TOFU A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (1, 6) GU GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P NUGGETS VEGETALS (1, 6, T3, T7, T9, T10, T11, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 30	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11) 31



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes d'octubre:

FRUITES...



Pera



Magrana



Raïm



Caqui



Xirimoia



Carbassa

i també pomes, plàtans...

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Endivia



Porros



Bròquil

i també espinacs, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca